

شماره ۲

مجله الکترونیکی دکتر کرمانی

اولین مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

چرا

چربی شکم از بین نمی رود؟

روغن ها از زبان دکتر کرمانی

چرا زیر چشم ها سیاه می شود؟

راهنمای کامل برای دویدن در فصل بهار

سالاد مرغ با ادویه

اینفوگراف سیب زمینی سرخ کرده

مصاحبه

با یک فرد **موفق**

۷۵ کیلو کاهش



برنده هفتمین
جشنواره وب ایران



مجله الکترونیکی رژیم و سلامت دکتر کرمانی
www.kermany.com

وبسایت رژیم غذایی دکتر کرمانر

امکان انتخاب غذای دلخواه
جامع ترین بانک کالری غذاها
هوشمندترین سامانه آنلاین رژیم در ایران
رکورددار کاهش وزن ایران
پشتیبانی آنلاین و رایگان

WWW.KERMANY.COM



از زبان دکتر کرمانی

چند نکته‌ی مهم درباره‌ی روغن‌ها

حیوانی به همان اندازه چاق می‌کنند ولی از نظر سلامتی، تفاوت زیادی دارند. بیشتر روغن‌های مایع نسبتاً سالم است و درجه‌ی سلامتی آن بستگی به مقدار اسیدهای اشباع شده‌ی آن دارد که هر چه میزان اشباع روغن بیشتر باشد، ضرر آن روغن بیشتر است.

و اینک درصد اشباع بعضی روغن‌ها را مشاهده می‌کنید:

- روغن زیتون، کانولا، ذرت و آفتابگردان ۱۲%

- روغن سویا، کنجد ۱۵%

- روغن پنبه دانه ۲۲%

- روغن بادام زمینی ۲۴%

- روغن کره‌ی گیاهی ۶۵%

- روغن هسته خرما ۸۳%

- روغن نارگیل ۹۰%

{دکتر محمد صادق کرمانی}

روغن گیاهی چه به صورت جامد یا مایع یا کره‌ی گیاهی (مارگارین) باشد، به هیچ وجه کلسترول ندارد.

البته شکرتهای سـلـزنده این حقیقت را خوب می‌دانند، زیرا در روغن گیاهی کلسترول وجود ندارد ولی همچنان روی محصولات خود می‌نویسند که این روغن کلسترول ندارد، زیرا می‌خواهند وانمود کنند که این شرکت کلسترول محصول را جدا کرده است (جهت تبلیغات تجارتي و فروش بیشتر).

- کره‌ی گیاهی و روغن‌های جامد گیاهی همان ارزش را دارد.

- روغن زیتون و کانولا بهترین روغن گیاهی است.

- روغن نارگیل بدترین روغن گیاهی است.

- کالری همه‌ی روغن‌ها چه جامد و چه مایع مساوی است و هر یک قاشق ۱۲۰ کالری دارد و هر ۱۰۰ گرم ۹۰۰ کالری دارد.

پس وقتی می‌گوییم که فلان روغن خوب است، متأسفانه بعضی از آن این طور برداشت می‌کنند که این روغن چاق نمی‌کند ولی حقیقت امر این است که برای چاق شدن، همه روغن‌ها، جامد یا مایع، گیاهی یا



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید



drkermany



دکتر کرمانی



Instagram

drkermany

4w

این نکته ما را همه باید بدانند

یکی از خوبی های مصرف غذاهای سرشار از پروتئین این است که ایجاد رضایت و سیری می کند (برخلاف مواد قندی که اشتهای کاذب می آورند).

اسکیموها که بنای زندگی آنها بر گوشت و چربی توار است، تنها وقتی به چاقی مبتلا شدند که وارد منطقه آنها شد.

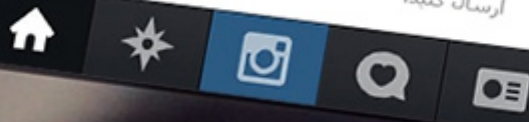
drkermany
دکتر کرمانی
دکتر کرمانی
www.kermany.com

ای برای چاقی و لاغرما

53 likes

drkermany

برای اطلاع از نحوه دریافت رژیم غذایی دکتر کرمانی، 120 را به سامانه پیام کوتاه 30006026 ارسال کنید.



چرا چربی شکم از بین نمی رود؟

منیزیم یوم مانند سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند، موز و دانه‌های سویا استفاده کنید.

خود را گرفتار نوشابه رژیمی کرید

در یک تحقیق که روی چاقی انجام شد محققان دریافتند مصرف کنندگان نوشابه‌های رژیمی در صد بالاتری از چربی شکمی دارند. محققان بر این عقیده هستند که مصرف کنندگان این نوشیدنی‌ها فکر میکنند تا حدود زیادی در مصرف کالری صرف جویی کردند پس آزادانه پر خوری می‌کنند.

شکم آب کن:

بهتر است مصرف چنین نوشیدنی‌هایی را کم کنید، چون با نوشیدن آنها بدن متوجه شیرینی می‌شود پس انسولین تولید می‌کند اما هیچ قندی در کار نیست! و بی‌جهت انسولین خونتان بالایی رود، این حالت حتی به ذخیره شدن چربی در میان تنه نیز کمک می‌کند.



عاشق برگر هستید

محققان سوئدی برای هفت هفته به یک گروه از افراد بالغ ۷۵۰ کالری اضافی در طول روز دادند که اساس آن بر چربی اشباع بود، و به گروه دیگری همان اندازه کالری اما بر پایه‌ی اسید چرب‌های دارای حلقه‌های اشباع نشده دادند. در پایان گروهی که چربی‌های اشباع مصرف می‌کردند و برابری بیشتر چربی‌های احشایی ذخیره کرده بودند.



مدتی غمگین بوده‌اید

تحقیقات جدید نشان داد که زنانی که علائم افسردگی دارند بسیار بیشتر در خطر چربی اضافی شکم قرار دارند. شاید این نتیجه به این دلیل است که افسردگی با کم تحرکی و عادات بد غذایی همراه است.

شکم آب کن:

ورزش! ورزش باعث بهبود سطح مواد شیمیایی مغزی که متابولیسم چربی را تنظیم می‌کنند می‌شود، این مواد همچنین روی روحیه نیز تاثیر دارند. بالا رفتن سطح این مواد باعث افزایش انگیزه برای انجام کارهایی است که به دفع افسردگی کمک می‌کنند، مانند دیدن دوستان. اما اگر به جایی رسیدید که نمی‌توانید این کارها را انجام دهید و قفس است که از یک در مانگر کمک بخواهید.

غذاهای تان از جعبه بیرون می‌آیند

کربوهیدرات‌های ساده (مانند چیپس) و قندهای اضافه شده (در مواردی مانند نوشیدنی‌های شیرین) باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند، که باعث تحریک سیلی از انسولین است، انسولین هورمونی است که کبد را تشویق می‌کند تا در میان تنه چربی ذخیره کند.

شکم آب کن:

به جای تمرکز روی قطع کردن غذاها، تلاش خود را روی اضافه کردن موارد سالمی مانند یک وعده سبزیجات در کنار هر وعده متمرکز کنید. بهترین کار این است که باک خود را از سوخت با کیفیت کنید.

مواد معدنی معجزه گر را جانداختید

منیزیم بیش از ۳۰۰ تابع در بدن را تنظیم می‌کند. شگفت‌زده نشوید، تحقیقات حتی نشان داده افرادی که مقدار زیادی از این ماده معدنی را مصرف می‌کنند قند خون پایین و سطح انسولین متعادلی دارند.

شکم آب کن:

حداقل دو بار در روز از غذاهای سرشار از



کوچک کردن شکم

در واقع وجود مقداری چربی شکم بر ایتان خوب است، این چربی معده، روده و دیگر اندام‌های ظریف را محافظت می‌کند. اما چربی بیش از حد نمی‌تواند سلامتی را به همراه داشته باشد. سلول‌های چربی در عمق شکم (چربی احشایی) هورمون‌های وابسته به چربی و مواد شیمیایی مشکل‌ساز تولید می‌کنند که به رگ‌های خونی و ارگان‌های روند و در آنجا باعث التهاب می‌شوند که منجر به بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود.

خبر خوب می‌خواهید؟ هر نیم کیلویی که کم می‌کنید می‌تواند کمک کند قطر شکمتان کم شود. وقتی زنان شروع به کاهش وزن می‌کنند معمولاً ۳۰ درصد از وزن کم شده مربوط به منطقه شکم و پهلو است. هر انتخابی که در روز انجام می‌دهید می‌تواند روی توانایی سوزاندن چربی‌های این منطقه کمک‌تان کند. در ادامه چند روش را به شما می‌آموزیم.

رژیمتان کم چرب است

برای کاهش چربی شکمی، بهتر است چربی مصرف کنید مخصوصاً اسید چرب‌های غیر اشباع. در یک تحقیق محققان از خانمهایی که مورد آزمون مایش بودند خواستند بر نامه غذایی را انجام دهند که ۱۶۰۰ کالری داشت و سرشار از اسید چرب‌های غیر اشباع بود، نتیجه این شد که آنها یک سوم چربی شکمی خود را در طول یک ماه از دست دادند. اسید چرب‌های غیر اشباع سیر کننده هستند به همین دلیل باعث می‌شوند کمتر غذاهای بی‌ارزش استفاده کنید.

شکم آب کن:

خوردن یک وعده از اسید چرب‌های غیر اشباع مانند یک مشت آجیل یا یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در کنار وعده‌های دیگر.

کاهش می‌دهند، و همچنین در مدت زمان کوتاهی کالری بالایی میسوزانند.

شکم آب کن:

اگر از دو چرخه سواری یاد یویدن لذت می‌برید، به مدت دو دقیقه آنقدر سرعت را بالا ببرید که حتی توانایی صحبت کردن هم نداشته باشید، سپس به مدت یک دقیقه سرعت را کاهش دهید، و دوباره تکرار کنید تا وقتی انرژی دارید ادامه دهید. تمرینات مقاومتی را دوست دارید؟ تمریناتی مانند شنا و اسکات را به صورت سریالی و به مدت دو دقیقه انجام دهید و هر بار بینشان یک دقیقه استراحت کنید.

رایشتر به رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد میل می‌کنند میان تنه‌ای لاغر تر دارند.
شکم آب کن:

به بشقاب خود رنگ اضافه کنید از سبزیجات انواع فلفل و میوه‌ها برای این کار استفاده کنید.

در طول ورزش کردن عرق نمی‌کنید

تحقیقات نشان داده انجام ورزش‌های سریع با شدت بالا و کمترین استراحت بین انجام تمرینات باعث بالا رفتن قابلیت آب شدن شکم می‌شود. به نظر می‌رسد اینگونه ورزش‌ها بهتر سطح انسولین، تری‌گلیسرید و کورتیزول را

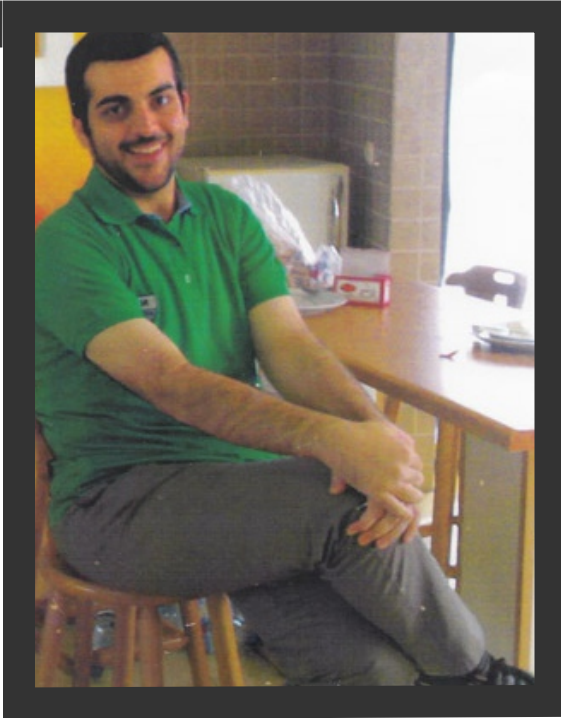
شکم آب کن:

سعی کنید هفته‌ای یکبار ماهی قزل‌آلا مصرف کنید تا بتوانید دوز مناسبی از اسید چرب‌های دارای حلقه‌های غیر اشباع جذب کنید. در باقی روزها مقدار مصرف گوشت قرمز خود را کاهش دهید و از پروتئین‌هایی استفاده کنید که چربی اشباع کمی دارند مانند حبوبات و مرغ.

وعده‌ای که میل می‌کنید بی‌رنگ است

میوه‌ها و سبزیجات خوش‌رنگ سرشار از ویتامین C هستند، که باعث کاهش کورتیزول می‌شود. تحقیقات اخیر نشان داده افرادی که مواد مغذی





محمد حمید علوی راد

سن : ۲۲

وزن اولیه : ۱۵۹/۹۰۰

وزن پایان : ۸۴/۱۵۰

مقدار کاهش : ۷۵/۷۵۰

تاریخ شروع : ۸۸/۱/۲۱

تاریخ پایان : ۹۰/۱/۲۱

مدت برنامه : ۲۴ ماه

مصاحبه با آقای علوی راد با کاهش وزن ۷۵ کیلوگرم

لطفا از وضعیت چاقی خود و خانواده گرامی تان بگوئید. از چه سنی افزایش وزن شما شروع شد؟
پدر و مادرم چاق هستند. از سن ۷ سالگی چاقی من شروع شد، خیلی دوست داشتم که هله هوله بخورم و بسیار زیاد غذا میخوردم.

چرا تصمیم به کاهش وزن گرفتید؟
قبل از آن از سربازی معاف شده بودم و به زور مادر و خواهرم میخواستم که رکورد خواهرم را بشکنم و از مسخره کردن عموها و خاله ها و دوستانم خسته شده بودم.

آیا چاقی ناراحتی یا مشکل برای سلامتی شما ایجاد کرده بود، و آیا کاهش وزن ناراحتی ها را بر طرف کرد؟
بله- اکثر اوقات دست هایم درد میکرد . و بعد از کاهش وزن دیگر دست هایم درد نمیکرد و همچنین سرگیجه - سردرد

آیا سابقه گرفتن رژیم داشتید، کمی از آنها بنویسید؟
خیر، هیچ گونه سابقه رژیم نداشتم.



اگر به فکر خودتان هستید و دوست دارید که بیشتر عمر کنید به فکر وزن و بدنتان باشید.

تلخ ترین خاطره از زمان چاقی تان را مرقوم فرمایید.

خاطره تلخ که زیاد دارم، برای مثال یک روز مجبور شدم که از نردبان بالا بروم که، نردبان شکست و بزمین افتادم. و یک بار هم به خیاطی رفته بودم تا شلوار پارچه ای برایم بدوزد، وقتی خیاط خواست که اندازه های من را بگیرد، متر به دور کمرم نرسید. و یک بار هم صندلی ماشین دوستم را شکستم.

چطور با برنامه دکتر کرمانی آشنا شدید؟ و چرا آن را انتخاب کردید؟

از طریق خواهرم که خودش با رژیم دکتر کرمانی ۵۰ کیلوگرم وزن کم کرده بود، وقتی دیدم برنامه غذایی او بسیار تنوع دارد من هم تصمیم به رژیم گرفتن کردم.

یک خاطره از دوران رژیم تان، که قدرت اراده شما را نشان می دهد بنویسید.

یک روز برادرم سفارش ۴ تا پیتزا داده بود. که حق من یک پیتزا بود ولی برادرم گفت که ۲ تا پیتزا برای تو و ۲ پیتزا برای من. ولی من یک پیتزا خوردم و کاری کردم که آن یک پیتزارا هم برادرم بخورد.

چه کسانی شما را در دوران رژیم تشویق؟ و چه کسانی با شما مخالفت کردند؟

خواهر و مادرم همیشه مرا تشویق میکردند ولی پدرم مخالفت داشت و میگفت که از ریخت و قیافه می افتم. میگفت نمیخواه که رژیم بگیری. و بعضی وقتها دوستانم ادعا میکردند که گرفتن رژیم باعث میشود که سنگ کیسه صفرا بگیرم.

مهمترین ویژگی و عامل موفقیت رژیم دکتر کرمانی بنظر شما چیست؟

ویژگی خوبی که برنامه دکتر کرمانی داشت تنوع غذایی بود و بعضی وقتها میتوانستم غذاهای خودم را انتخاب کنم.

آیا در دوران رژیم سختی کشیدی و آیا صحیح است که اعصاب هر که که رژیم بگیرد به هم می خورد؟

تا حدودی سختی کشیدم، مخصوصاً زمانی که به زیر ۱۰۰ کیلو آمدم. خیلی نگران این بودم که کاهش وزنم متوقف نشود.

بعد از کاهش وزن چه احساسی دارید؟

احساس خیلی خوبی دارم چون که هر لباسی را به راحتی میتوانم بپوشم و خیلی احساس سبکی میکنم.

عکس عمل اطرافیان تان پس کاهش وزن.

خیلی ها با دیدنم تعجب میکردند و میگفتند که حمید واقعا خودتی. بارها شد که در فرودگاه یا در امتحانات دانشگاه و یا در بانک وقتی کارت ملی میخواستند و عکس مرا تطبیق میدادند، میگفتند که همخوانی ندارد.

مهم ترین و آخرین پیام و سفارش را برای چاق ها بنویسید؟

میخواهم به تمام عزیزانی که چاق هستند بگویم که اگر به فکر خودتان هستید و دوست دارید که بیشتر عمر کنید به فکر وزن و بدنتان باشید.

چرا زیر چشم‌ها سیاه می‌شود؟

این مشکل در آفریقایی آمریکایی‌ها و آسیایی‌ها بیشتر شایع است. این بی‌نظمی تیرگی زیر چشم را بیشتر در دید قرار می‌دهد.

کمبود خواب:

با توجه به تحقیقات مشخص شده است که افراد بالغ باید هر شب حدود ۷ تا ۸ ساعت بخوابند. وقتی زمان خواب را از دست می‌دهید، زیر چشمانتان سیاه می‌شود.

نخوابیدن پوستتان را رنگ پریده می‌کند و وقتی این حالت بوجود می‌آید رگ‌های خونی زیر پوستتان مشهودتر می‌شوند. اگر می‌توانید برای روز خود برنامه ریزی کنید تا فرصت کافی برای خوابیدن را داشته باشید، با این کار به راحتی می‌توانید از شر این مشکل خلاص شوید.

سن:

پوست زیر چشمان انسان نازک است، به همین دلیل وقتی این منطقه را لمس می‌کنید باید خیلی لطف این کار را انجام دهید. اما با بالا رفتن سن پوست این منطقه نازک تر می‌شود و به دلیل شکست کلژن خاصیت ارتجاعی خود را به ویژه در این منطقه از دست می‌دهد. به محض اینکه این اتفاق برای پوست می‌افتد سیاهی زیر چشم بیشتر خود نمایی می‌کند.

حساسیت به غذاها:

اگر بدن‌تان نوع خاصی از غذا را نتواند به خوبی هضم کند، این مسئله خود را در پوست نشان می‌دهد. بعضی افراد در هضم شیر مشکل دارند، که باعث ایجاد شدن سیاهی زیر چشم می‌شود.

یک تست حساسیت به غذا می‌تواند به شما نشان دهد بدن‌تان با چه غذاهایی مشکل دارد، تا بتوانید از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کنید. با داشتن سیاهی زیر چشم دنیا به پایان نمی‌رسد! تنها دانستن دلیل به وجود آمدنش می‌تواند کمک کند کاری کنید کمتر به چشم بیایند.

اگر استفاده از لوازم آرایشی راه حل شماست پس روی همان تمرکز کنید. برخی نیز در حالی که در تلاش هستند از راه سالم مشکل را حل کنند از مواد آرایشی نیز برای محو کردن مشکل استفاده می‌کنند.

این دایره‌های تیره زیر چشم که با شما به همه جا می‌آیند می‌توانند واقعا عذاب دهنده باشند. بیشتر مواقع با مالیدن کرم روی این ناحیه آن را پنهان می‌کنیم، اما آیا نمی‌خواهید یک روز بدون آرایش بگذرانید؟ تیرگی زیر چشم‌ها هیچ زیبایی ندارد و بیشتر شبیه کسی می‌شوید که مدت زیادیست نخوابیده.

برنامه غذایی ضعیف:

استفاده نکردن از میوه و سبزیجات می‌تواند به وجود آمدن این سیاهی‌ها کمک کند. غذاهایی انتخاب کنید که ویتامین D بالایی داشته باشند چون کمک می‌کنند پوستتان بدرخشد، فست فودها چیزی است که باید از آن برای دچار نشدن به سیاهی زیر چشم بپرهیزید چون این غذاهای حاوی مقدار زیادی نمک مخفی هستند. نمک بیش از حد باعث حبس آب می‌شود که باعث متسع شدن رگ‌های خونی زیر چشم‌ها می‌شود. غذاهایی مانند ماهی تن، تخم مرغ و گربه ماهی طرف شما هستند چون حاوی ویتامین D هستند. برای از بین بردن این سیاهی‌ها مدتی از قهوه نیز دوری کنید.

کم آب شدن بدن:

نوشیدن آب کافی به صورت روزانه عامل دیگری برای ایجاد این دایره‌های سیاه زیر چشم است. سیاه شدن زیر چشم یکی از راه‌های بدن است که به شما بگوید بدن‌تان کم آب شده.

درگیری‌های روزانه گاهی باعث می‌شود فراموش کنیم به اندازه کافی آب بنوشیم. پس اگر به ظاهر چهره خود اهمیت می‌دهید سعی کنید آب بنوشید و اجازه ندهید احساس تشنگی کنید.

بی‌نظمی در تجمع رنگدانه‌ها:

گاهی این سیاهی به دلیل بی‌نظمی است که در رنگدانه‌های پوست دارید. یک نوع شایع آن هیپرپیگمانتاسیون است، که در آن نقاطی از پوست تیره می‌شود. آکنه، لوپوس، اگر ما می‌توانند باعث بی‌نظمی در تجمع رنگدانه‌ها شوند.



آشپزی رژیمی

سالاد مرغ با ادویه



“ سالاد مرغ را با پودر فلفل قرمز کمی تند کنید، و همچنین با اضافه کردن خیار شور و کاهو سالاد را ترد کنید. مواد گفته شده در این دستور غذایی طوری در نظر گرفته شده است که مواد مغذی مورد نیاز بدن برای یک وعده را به خوبی تامین کند. این سالاد را در مدتی کوتاه برای خود آماده کنید و از طعم آن لذت ببرید. ”

مواد لازم

- ۴ گوجه فرنگی خشک شده
- سه چهارم فنجان ماست ساده ۲ درصد چرب
- دو قاشق غذا خوری سرکه انگور قرمز
- یک دوم قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
- دو قاشق غذا خوری پیاز قرمز خرد شده
- دو خیار شور خرد شده
- به هر مقدار که دوست داشتید برگ کاهو، به خوبی خرد شده باشد
- یک و یک دوم فنجان سینه مرغ تکه تکه شده
- یک خیار خرد شده
- چند عدد گوجه فرنگی انگوری، از وسط به دو نیم تقسیم شده باشد
- یک و سه چهارم فنجان نخود
- ۱۱۳ گرم پنیر چدار خرد شده



روش تهیه

گوجه فرنگی ها را در یک دوم فنجان آب گرم نرم کنید، و سپس در مخلوط کن با ماست ترکیب کنید، به همراه سرکه، فلفل قرمز و فلفل سیاه داخل یک کاسه بریزید، پیاز و خیار شور را اضافه کنید، بهم بزنید. حالا دیگر موادی که دارید را داخل کاسه بریزید و خوب با هم ترکیب کنید.

اطلاعات تغذیه ای

مواد گفته شده برای ۶ وعده در نظر گرفته شده است، هر وعده شامل ۴ فنجان سالاد است. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این سالاد است.

کربوهیدرات در یک وعده: ۲۰ گرم
فیبر در یک وعده: ۶ گرم
کلسترول در یک وعده: ۵۵ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۲ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۴۶۷ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۲۲۳ میلی گرم

کالری در یک وعده: ۲۵۰
چربی در یک وعده: ۱۰,۱ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۴,۸ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۰,۶ گرم
چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۱,۸ گرم
پروتئین در یک وعده: ۲۳ گرم



آیا می دانید هر چهار کیلوگرم اضافه وزن، یک سال از عمر انسان کم می کند؟
آمار نشان داده است که متوسط عمر چاق ها خیلی کمتر از عمر لاغر ها یا خوش قامت ها است.



- تبدیل به یک تفریحش کنید، برنامه ریزی کنید تا یک راه جدید که تا به حال نرفته اید را امتحان کنید و یا مسیری قدیمی که دوستش دارید را طی کنید. برای خود لیستی از آهنگ های مورد علاقه را آماده کنید و یا می توانید از یک دوست برای همراهی خود در دویدن دعوت کنید. ملاقات با یک دوست در حال دویدن خیلی بهتر از ساعتها نشستن روی مبل یا صندلی رستوران است.

- وسایل خود را آماده کنید، از شب قبل لباس و کفش دویدن خود را آماده کنید، پس وقتی زمانش رسید دیگر نیازی به فکر نیست وسایل را بر میدارید و شروع می کنید. به خاطر داشته باشید کفشی با ثبات استفاده کنید که مانع آسیب دیدگیتان شود.

- بنویسید و ثبت کنید. اهداف خود را بنویسید و اقدام کنید. بعد از هر دویدن بنویسید کجارتید، چه احساسی داشتید، دما چگونه بود. همچنین ثبت رکورد نیز بسیار به انگیزه گرفتن کمک می کند چون دائما در تلاشید که رکورد خود را جا به جا کنید.

- برنامه غذایی خود را تغییر بدهید. تغییر برنامه غذایی کمکتان می کند راحت تر به دویدن بازگردید. غذاهای کامل و طبیعی مانند، میوه ها، سبزیجات، آجیل ها، لوبیا ها و غلات کامل تمام سوخت مورد نیازتان برای بازگشت به دویدن را در اختیارتان قرار می دهد. یک ساعت و نیم قبل از دویدن میان وعده ای مانند موز میل کنید، همچنین تامین آب بدن نیز فراموش نشود.

گام دوم: با قدرت (و امنیت) شروع کنید

اگر تازه می خواهید شروع به دویدن کنید اول از همه چیز خوش آمدید! دوم باید نکاتی که در بالا به آنها اشاره شد را به خاطر بسپارید. سپس باید به دنبال هدفی باشید که بتوانید به آن برسید و باعث نا امیدیتان نشود.

همانطور که گفته شد می توانید با پیاده روی آهسته و یا ترکیب دویدن و پیاده روی شروع کنید. ابتدا سعی کنید روزانه حداقل پنج دقیقه بدوید و به مرور این مقدار را بیشتر کنید. به هر شکل که شروع می کنید فراموش نکنید تمام نیروی خود را به کار بگیرید.



راهنمای کامل برای دویدن در فصل بهار

باشید

گام اول: انگیزه بگیرید

فکر نمی کنید که دویدن را دوست داشته باشید؟ ۱۰ دلیل به شما می دهیم که یک شانس به آن بدهید. و یا شاید هم دویدن را دوست داشته باشید، اما تمام زمستان را ندویده اید. برای شما نیز نکات مفیدی داریم تا دوباره شروع به دویدن کنید.

ابتدا دلایل:

- دویدن ورزش کامل بدن است
- تقریبا هر جایی می توانید بدوید
- دویدن را به سادگی می توان در برنامه روزانه جای داد
- دویدن شمارا بیرون می برد
- می توانید تنها بدوید، می توانید با دیگران بدوید
- دویدن می تواند بدن را برای انجام فعالیت هایی که بیشتر دوست دارید روی فرم بیاورد
- وقتی می دوید لازم نیست فکر کنید، اما خواهید دید که ایده های فوق العاده به ذهنتان می آید
- دویدن روحیه را بهبود می بخشد
- دویدن فروتنان می کند
- دویدن به شما یادآور می شود که شکر گزار

و حالا نکات:

- از نظر ذهنی آماده شوید، یعنی بهانه گیری را کنار بگذارید، بازگشت از یک دوره استراحت سخت است، اما به جای اینکه خود را منصرف کنید با خود صحبت کنید که واردش شوید. به خود یاد آور شوید که اگر بیرون بروید چقدر حالتان بهتر خواهد شد، و چقدر بدنتان از شما متشکر می شود. حتی شاید بخواهید منافع دویدن را جایی یادداشت کنید تا همیشه به شما یاد آور باشد که بدوید. - زیاد سخت نگیرید. اگر چند ماه گذشته درست و حسابی ورزش نکرده اید، ورزش خود را به آرامی شروع کنید مثلا با نیم ساعت پیاده روی سریع شروع کنید. یا می توانید دویدن را با پیاده روی ترکیب کنید تا باعث آسیب دیدگی تان نشود.

- برنامه ریزی کنید. مانند تمام قرار هایی که می گذارید به تقویم نگاهی بیاندازید و برای دویدن زمان تعیین کنید. اینکه بگذارید روزها سپری شود و خود را قانع کنید که برای دویدن وقت ندارید آسان است، اما از امروز دویدن را تبدیل به یک اولویت کنید.

راه حل: کشش مناسب عضلات ساق پا بسیار مهم است. همچنین می توانید با استفاده از یخ و داروهای ضد التهابی التهاب ناحیه آسیب دیده را کم کنید. به خاطر داشته باشید دویدن از نظر ذهنی و فیزیکی برای بدن بسیار مفید است اما باید تعادل را حفظ کرد و محتاط بود، مخصوصاً در اوایل کار.

به خاطر داشته باشید دویدن از نظر ذهنی و فیزیکی برای بدن بسیار مفید است اما باید تعادل را حفظ کرد و محتاط بود، مخصوصاً در اوایل کار.

گام چهارم: برای خود هدف تعیین کنید

از افرادی هستید که رقابت را دوست دارند؟ و یا به دلایل بیشتر برای دویدن احتیاج دارید؟ یکی از راه های مناسب برای ایجاد انگیزه این است که در یک مسابقه ثبت نام کنید. همین که می دانید در فلان تاریخ قرار است مسابقه دهید به شما انگیزه می دهد تا بیرون بروید و ورزش کنید.

گام پنجم: تمرینات قدرتی و سرعتی را فراموش نکنید

دویدن راهی عالی برای بهبود سلامت قلب و عروق و بالا بردن استقامت هوازی است، اما همینجا متوقف نشوید. انجام ورزش های قدرتی علاوه بر تمرینات دوندگی که دارید کمک می کند احتمال آسیب دیدگی بسیار پایین بیاید و با ساخت عضله می توانید سریعتر و طولانی تر بدوید. همچنین دو سرعت را نیز می توانید به تمرینات خود اضافه کنید که کاملاً مشخص است چگونه به دویدن کمک می کند.

ساق داخلی نیز شناخته می شود، اسپلینت ساق پازمانی بروز می کند که عضلات و تاندون ها در نقطه ای که به ساق پا متصل می شوند احساس سوزش دارند.

راه حل: منطقه را مرتب با یخ التیام دهید و سعی کنید تمرینات را کاهش و یا در صورت لزوم متوقف کنید. سپس سعی کنید مشکل کفش را برطرف کنید و دوباره آرام تمرینات را شروع کنید.

فشارها شکستگی ها و واکنش ها: اینها واکنش پریوستئال یا شکستگی به اندازه خط مو در استخوان ساق پا هستند. آنها به طور کلی در استخوان درشت نی، استخوان نازک نی یا استخوان پا استخوان ران و لگن رخ می دهند. درد به سرعت تشدید می شود و می توان آن را با درد موضعی بسیار هنگام فشار ملایم ناحیه تشخیص داد. این شکستگی ها معمولاً با بالا بردن بیش از حد شدت تمرین یا تراکم کم استخوان که دلیلش برنامه غذایی نامناسب است اتفاق می افتد. این آسیب دیدگی در خانم ها بیشتر شایع است، زنانی که قاعدگی نامنظم دارند مخصوصاً بسیار در خطر هستند.

راه حل: سعی کنید برنامه ورزشی خود را مدیریت کنید و تعادل داشته باشید. برنامه غذایی سالمی داشته باشید و مطمئن شوید ویتامین های مورد نیاز برای داشتن استخوان قوی را دریافت می کنید. تمریناتی با وزنه انجام دهید تا قدرت و انعطاف پذیری خود را بازسازی کنید. حتی می توانید زیر نظر یک مربی حرفه ای تمرین کنید تا مطمئن شوید بیش از حد تمرین نمی کنید.

التهاب پلانتار فاسیا: این آسیب دیدگی با احساس درد درست در پاشنه پا شناخته می شود. که می تواند تا پایین قوس و یا تا پشت پاشنه پا ادامه داشته باشد. وقتی می خواهید از جایی که خوابیدید بلند شوید درد بدتر می شود.

گام سوم: قبل از بستن بند کفش

بخوانید

چه تازه کار باشید چه یک دوندگی حرفه ای باید چیزهایی درباره پیشگیری از آسیب دیدگی و اهمیت کشش (و اینکه قبل از دویدن چه کشش هایی انجام دهید) بدانید و سعی کنید همیشه چیزهایی بیشتری بیاموزید. این هم ۵ آسیب دیدگی شایع دوندگان و نحوه پیشگیری از آن:

زانوی دوندگان: این آسیب دیدگی با احساس درد درست پایین کاسه زانو شناخته می شود. درد در حالی که می دوید شروع می شود و به مرور بدتر می شود. همچنین با بالا و یا پایین رفتن از پله ها نیز ممکن است خود را نشان دهد، این آسیب دیدگی ممکن است به خاطر درست قرار ندادن کاسه زانو هنگام دویدن پیش بیاید.

راه حل: از ۸۰ درصد آسیب دیدگی زانو در دوندگان می توان با استفاده از باند های ارتوتیک و ایلویتیپال پیش گیری کرد. درد را نیز می توان با استفاده از یخ و ماساژ آرام کرد.

التهاب تاندون آشیل: این وضعیت باعث ایجاد درد در تاندونی می شود که پشت پارا به پاشنه پا متصل می کند. این آسیب دیدگی می تواند به دلیل ماهیچه های ساق پا که درست کش نمی آیند، تمرین بیش از حد، استفاده از کفش پاشنه بلند و یا استفاده از کفش های فرسوده پیش بیاید. نشانه های آسیب دیدگی هنگام دویدن ناپدید می شود.

راه حل: تاندون آشیل را بعد از هر بار دویدن با یخ می توان التیام بخشید. شاید نیاز باشد که مدتی تمرین را کم کنید و یا به حالت استراحت مطلق در آیید. بهتر است وقتی مشکل تاندون آشیل دارید از پوشیدن کفش های پاشنه دار و انجام تمرینات سرعتی بپرهیزید.

اسپلینت ساق پا: به عنوان سندرم استرس



اینفوگراف

مقدار ورزشی که نیاز دارید تایک وعده سیب زمینی سرخ کرده را بسوزانید

دویدن ۸ کیلومتر در ساعت



دوچرخه سواری



شنا

تنیس



پیاده روی ۳ کیلومتر در ساعت



وزن ایده آل با نرم افزار اینترنتی « به اندام »

www.kermany.com

وبسایت دکتر کرمانی
رژیم لاغری



www.kermany.com